



ASSOCIAÇÃO
DE SAÚDE MENTAL
DO MÉDIO TEJO

PLANO DE ATIVIDADES
2023



Índice

1. Enquadramento.....	3
2. Área de intervenção.....	5
3. Meios Humanos.....	6
4. Atividades.....	6
4.1. Gabinete de Apoio em Saúde Mental.....	6
4.2. Iniciativas Relativas de Combate ao Estigma.....	8
4.3. Iniciativas terapêuticas para pessoas com doença Mental.....	8
4.4. Iniciativas Relacionadas com Literacia em Saúde Mental.....	9
5. Comunicação.....	9
6. Desafios.....	9



1. Enquadramento

Atualmente, está em desenvolvimento o alargamento da Implementação do Plano Nacional de Saúde Mental em Portugal – Plano de ação 2016-2020, aprovado e legislado na Resolução do Conselho de Ministros nº 49/2008, de 6 de março, resultante do trabalho da Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental.

Em 2002, a Organização Mundial de Saúde, propõe 10 recomendações de longo alcance que cada país pode adaptar de acordo com as suas necessidades e os seus recursos, entre as quais se realçam as seguintes: proporcionar cuidados na comunidade, referindo que “a prestação de cuidados, com base na comunidade, tem melhor efeito sobre o resultado e a qualidade de vida das pessoas com perturbações mentais crónicas do que o tratamento institucional”, e realçando a importância da assistência domiciliar; envolver as comunidades, as famílias, e os utentes, não só nas decisões políticas relevantes para a Saúde Mental, mas também e principalmente nos planos de cuidados que melhor dão resposta às suas necessidades, e para os quais de deverá ter em consideração “a idade, o sexo, a cultura e as condições sociais”; preparar recursos humanos, aumentando e aperfeiçoando a formação dos profissionais em saúde mental, realçando que os cuidados de saúde primários oferecem “o contexto mais vantajoso para o tratamento inicial”, e a necessidade e efetividade do trabalho em equipa, “tendo em vista os cuidados e a integração total dos doentes na comunidade.”

É urgente a reformulação e criação de novas tipologias e ainda pelo alargamento das entidades promotoras - do sector social aos sectores público e privado lucrativo.

A criação dos cuidados integrados de Saúde mental (CCISM) permitiu que a RNCCI se estendesse a pessoas com problemas de saúde mental ao contemplar a existência de estruturas reabilitativas psicossociais, nomeadamente equipas de apoio domiciliário, Unidades Sócio ocupacionais e



Unidades Residenciais, respondendo a situações com vários graus de incapacidade psicossocial e dependência, decorrentes de doença mental grave.

Segundo a Comissão Nacional para a Reestruturação dos Serviços de Saúde Mental (2007 – 2016), verifica-se uma insuficiência de recursos na área do apoio residencial e ocupacional e concentram-se maioritariamente nas áreas de Lisboa.

A associação irá iniciar o desenvolvimento de funções das duas Equipas de Apoio de Apoio Domiciliário, da qual obteve parecer positivo da ACSS em maio de 2021.

Formalizou ainda candidatura ao Portugal Inovação com o Programa IntegrativaMente, a qual foi aprovada e decorrerá de março de 2022 a Junho de 2023.



2. Área de Intervenção

Constituída a 17 de julho de 2013, por 11 Fundadores que expressaram a sua vontade de Criar esta Associação e tomaram assim a Forma de personalidade jurídica. Passa então a ser, uma entidade sem fins lucrativos e cujo Objeto consiste no apoio, formação, intervenção, avaliação e investigação no domínio da reabilitação psicossocial das pessoas com perturbação mental.

São objetivos da associação:

- Promover a saúde mental em todas as fases da vida;
- Criar respostas de reabilitação psicossocial, na comunidade, para a pessoa com doença mental, em particular no concelho de Tomar, conseqüentemente oferecendo maior diversidade e qualidade nos serviços prestados;
- Trabalhar em parceria com as redes de apoio formal e informal, mobilizando/sensibilizando a comunidade em geral;
- Contribuir para a desmitificação social da doença mental.

A 10 de Outubro de 2015 é reconhecida como Instituição Particular de Solidariedade Social, pelo organismo competente, tomando conhecimento de facto os órgãos sociais a 29 de março de 2016.



3. Meios Humanos

A Associação Saúde Mental Médio Tejo, no decorrer de 2023 compromete-se a reunir esforços para aumentar significativamente os seus associados.

O capital mais valioso da associação é sem dúvida o humano, já que a capacidade de trabalho e de solidariedade dos sócios e pessoas que colaboraram com a associação é a garantia de um futuro que se prevê de crescimento.

Em 2022, foi possível dar início às diligências necessárias para o alargamento das respostas, constituindo equipa técnica e formalizando o seu mapa de pessoal: com duas assistentes sociais, duas psicólogas e uma enfermeira especialista em saúde mental. A contratação destes recursos humanos foi possível face ao financiamento do Portugal Inovação e CIMT, no âmbito do Programa IntegrativaMente, perspetivando-se a sua continuidade em 2023.

4. Atividades

4.1 Gabinete de Apoio em Saúde Mental

É fundamental olhar a saúde mental não apenas como uma intervenção centrada no doente e na sua sintomatologia. Tal visão é demasiado redutora e não corresponde, adequadamente, às necessidades do indivíduo. Uma intervenção estruturada e bem cimentada deve englobar toda a estrutura social em que o doente está inserido, nomeadamente a família e a comunidade.

Para além disso, intervir na área da saúde mental “obriga” a uma responsabilidade social, a de desenvolver iniciativas com uma abordagem preventiva, não só na prevenção de problemas mentais, como também, implementar medidas de sensibilização, esclarecimento da população e de



combate ao estigma da doença mental, procurando fomentar comportamentos e atitudes promotores de saúde.

A Associação Saúde Mental Médio Tejo deu continuidade ao objetivo de Parceria com a Câmara Municipal de Tomar, bem como, protocolo com o IPT de Tomar que referencia casos de alunos devidamente identificados como vulneráveis e em estreita relação com o gabinete social do IPT e associação.

Manteve assim atividade do Gabinete de Apoio Psicossocial em Saúde Mental, no Complexo Municipal Desportivo, local de fácil acesso à comunidade reforçando a atuação dos técnicos, comprometendo-se a Associação a dar resposta aos pedidos de apoio de Casos referenciados e posteriormente avaliados pela nossa equipa, como casos socialmente vulneráveis.

Os objetivos:

- Ajudar a família a lidar com a realidade do doente sem estigma;
- Promover o apoio psicoterapêutico individual e coletivo a familiares e cuidadores informais;
- Fortalecer os laços e o suporte familiar através do apoio emocional;
- Promover a autonomização e a integração do doente mental e da sua família;
- Informar e acompanhar pessoas com doença mental e suas famílias no que diz respeito aos seus direitos e deveres sociais;
- Informar, sensibilizar e responsabilizar a sociedade civil;
- Prevenir situações de risco para a manutenção da saúde mental;

4.2 Iniciativas Relativas de Combate ao Estigma

- Comemoração do Dia Mundial da Saúde Mental através de Programa de Promoção de Saúde Mental, envolvendo os dois Agrupamentos da cidade, incentivando-os a participar na Comemoração do Dia Mundial de Saúde Mental e alargamento pelo menos da aplicação deste Programa a outros municípios;



-
- Continuação da Exposição IntegrArte, em parceria com os utentes;
 - Promoção de atividades em Comunidade, alertando para a necessidade de Integração da Pessoa com doença Mental, com candidatura ao Projeto das Gaivotas e até início de um atelier de Artes.

4.3 Iniciativas terapêuticas para as pessoas com doença mental

Projeto ROL – estreitamento da referenciação de utentes para Projetos de Voluntariado com a Rede de Ocupação Local, permitindo a ocupação das pessoas com doença mental.

Projeto Gaivotas no Nabão – projeto iniciado em 2019 e o qual pretendemos manter parceria com Município, que permitiu a ocupação de pessoas com doença mental e jovens a partir dos 16 anos. Tem permitido a integração de cerca de 8 a 10 utentes por época ,tornando-se uma mais valia para os mesmos. Este projeto permitiu a ambos os públicos o Desenvolvimento de competências Sociais e Combate ao Estigma.

4.5 Iniciativas Relacionadas com Literacia em Saúde Mental

- Realização de Workshops direcionados a cuidadores formais/informais de doentes mentais;
- Promoção de Workshops dirigidos a alunos dos diferentes agrupamentos, apostando numa ação preventiva e também de combate ao estigma.
- Participação na organização de Encontros acerca de Reabilitação Psicossocial do Doente Mental;
- Promoção da Curta Metragem e realização de Tertúlia com os Jovens dos Agrupamentos, no Dia Mundial de Saúde Mental.



5. Comunicação

Torna-se essencial dar a conhecer a associação à comunidade do Médio Tejo, para tal em 2023, importa manter o investimento nos canais de comunicação próximos do público: Instagram e do nosso site www.asgmt.org.

O recurso à página de *Facebook*, com atualizações frequentes para combater o estigma e chegar à população em geral assume um papel fulcral.

Lançamento de flyers sob diversas temáticas: promoção de saúde mental, importância do sono, prevenção de recaída...e promoção de vídeos realizados com ajuda dos utentes e também dos seus cuidadores como partilha das suas vivências, das suas dificuldades mas também das suas conquistas.

6. Desafios

O grande desafio com que a associação se depara, assenta na tentativa de integrar e inserir plenamente o maior número possível de pessoas com doença mental grave na comunidade, onde possam exercer os seus direitos de cidadania, contribuindo assim para o processo de autonomia e integração social das pessoas com doença mental.

Desenvolver a criatividade para gerar receitas que tornem possível a concretização das atividades propostas e a construção de um futuro mais ambicioso, com maior capacidade de resposta, apresenta-se também como um grande desafio para a associação.

Promover a continuidade do Programa IntegrativaMente, após término do financiamento em junho 2023, através do apoio dos municípios do Médio Tejo ou através da própria CIMT, dada a enorme relevância do Programa e procura desta resposta e encaminhamento das diversas estruturas da comunidade.



Em 2023 pretendemos ainda tomar as medidas necessárias por meio a assinar o Contrato Programa com a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental, de acordo com o Despacho n.º 5269/2021.

A ASMMT compromete-se a estar atenta a eventuais candidaturas (Portugal Inovação, PRR, BPI Fundação “La Caixa”- Capacitar, etc.) que possam ir ao encontro dos objetivos definidos.

Em 2022, a CIMT revelou-se um parceiro primordial, pelo que em 2023 continuaremos a reunir esforços para reforçar esta parceria.

A Direção